2 июня

Как выжить, отказавшись от излишеств

С тех пор как Василий Александрович заявил своей супруге, что намеревается заняться бегом, прошло уже больше недели, но пенсионер даже не примерил спортивный костюм. Странным образом страсть к физической нагрузке возникла одновременно с решением Натальи Леонидовны перейти на здоровое питание.

— Мы уже не молоды, здоровье подводит, давление, вон, скачет, суставы болят. Я подумала, что пора нам позаботиться о себе, с сегодняшнего дня мы будем есть только полезную пищу — никаких жирных окороков, никакой жареной картошки.

Фото: pixabay.com

— А сладкого, конфет тоже не будет? — лукаво спросил муж, памятуя о пристрастии супруги.

— И сладкого, — горестно вздохнула та.

— И тортиков и печенек?

— Тоже. — Наталья Леонидовна незаметно смахнула набежавшую слезу.

Неделю чета Кашкиных держалась достойно, Василий Александрович молча заходил на кухню и так же молча съедал серую скользкую массу, гордо именуемую овсянкой. Наталья Леонидовна демонстрировала наслаждение, после каждой ложки она поднимала глаза к потолку и подолгу останавливала взгляд на оторвавшейся плитке.

Через неделю Василий Александрович поймал себя у пакета с кошачьим кормом. Осознав, что сохранить лицо не удастся, он и сказал, что собирается заняться бегом. Пенсионер, как мог, оттягивал момент, когда он покажется во дворе в нелепом костюме, который надевал в последний раз еще двадцать лет назад на субботник. Но запахи, как же трудно было бороться с запахами, доносившимися из чужих квартир. Никогда до этого времени он не испытывал такой ненависти к соседям по подъезду! Эта милая старушка из квартиры напротив, любительница газонных ромашек, каждый день жарила мясо! Молодая пара сверху, уж они-то, казалось, калорийнее суши и не ели ничего, ан нет, что ни вечер — запах жареной картошки. А брутальный мужчина, проводящий все свободное время в фитнес-центре, кто бы мог подумать — он пек ванильные тортики!

Через неделю, заметив наглый взгляд кота, хрустящего своими шариками с курочками и уточками, Василий Александрович натянул эластичное безобразие малинового цвета и громко хлопнул дверью.

Вернулся умиротворенным и даже отказался от ужина, хотя в тот день была отварная рыба и перловка. Бег становился регулярным, теперь Василий Александрович переодевался в спортивный костюм по несколько раз в день.

Впрочем, Наталья Леонидовна тоже чаще стала бывать на воздухе. В одну из таких ее прогулок Василий Александрович устроил в квартире самый настоящий обыск, он не мог поверить, что супруга отказалась от сладкого, а это значит, в доме где-то припрятаны конфеты. Но где? Он обыскал все шкафчики, комод и даже проверил книжную полку и в шкатулку для рукоделия — сладостей не было. Устав от поисков, он решил постирать спортивный костюм, загрузил его в машинку, насыпал порошок и включил стирку.

Наталья Леонидовна услышала звуки стирающей машины еще в коридоре.

— *Что ты стираешь?* — побледнев, произнесла она.

— *Костюм, на утренней пробежке какой-то водитель обрызгал меня.*

— *Нет,* — бросилась она в ванную комнату.

В это время машинка подала сигнал окончания работы. Костюм невозможно было узнать — малиновая ткань покрылась шоколадными разводами, а блестки с фантиков осели почему-то только на воротнике и манжетах.

— *А вот и конфеты нашлись,* — рассмеялся Василий Александрович. — *В чем же мне теперь бегать?*

— *Ходить в столовую, ты хотел сказать? Думаешь, я не знаю, почему у тебя вдруг проснулась тяга к спорту?*

— *Так может, не будем так радикально перерождаться? Достаточно ограничить, а не запретить.*

Наталья Леонидовна улыбнулась. В тот вечер они вместе отправились на прогулку. Брутальный сосед встретился им в лифте.

— *За овсянкой бегал,* — кивнул он на свой пакет, из которого доносились ароматы ванили.

2 июня — День здорового питания и отказа от излишеств в еде

Елена Гвозденко
Специально для Журнала Calend.ru

© 2005—2025 Проект «Календарь событий»

CALEND.RU
КАЛЕНДАРЬ СОБЫТИЙ
12+

https://www.calend.ru